

專屬卡

每個人恢復能量和尋求支援的方式都不盡相同。只要符合不傷害自己或他人及不破壞物件的原則，情緒管理的方法並無標準答案。

用法：
請製作專屬自己的自助增值卡及臨危不亂卡，協助你處理生活壓力。

個人卡 功能: 多功能

我的應援隊

困擾時，
我可以找...

稱呼	電話號碼
親人	
社工	
老師	
朋友	

並肩渡危卡 功能: 求助

我的五感自療



舒緩卡 功能: 療癒

專屬卡

我的
情緒危機
預防卡

功能: 多功能

我的能量補給站

我可以做這些活動恢復
能量...



能量卡 功能: 打氣

我的回憶

我可以想想這些正面
回憶...



穿越卡 功能: 打氣

我的展望

我可以想想這些令我期
待的東西、新嘗試等...



穿越卡 功能: 打氣

我的高山低谷

回想一下曾經跨過的挑戰，當
時是甚麼助你渡過難關？當你
下次遇到困難時，想跟自己說
甚麼打氣的說話？



穿越卡 功能: 打氣